

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP TAMANSISWA TELUK  
BETUNG BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

**Oleh:**

**Rahma Khoirun Nisa**

**NPM : 1411080097**

**Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I**

**Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi, M.A., Ed.D**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG**

## ABSTRAK

### **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**RAHMA KHOIRUN NISA**

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Individu dikatakan melakukan prokrastinasi akademik jika individu tersebut menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis. Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan kerja pada tugas yang di hadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dilakukan. Dilihat dari permasalahan tersebut terdapat pada peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, sehingga diperlukan sebuah upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pretest*, dan *posttest*. Kelas eksperimen menggunakan teknik *self-management*, sedangkan kelas kontrol dengan teknik *self-instruction*. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z_{hitung}$  eksperimen lebih kecil dari  $z_{hitung}$  kontrol ( $2,805 < 2,807$ ), hal ini menunjukkan bahwa ditolak  $H_0$  dan  $H_a$  diterima, selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol ( $37,70 < 50,30$ ), kemudian juga dilihat dari tingkat presentase pada kategori tinggi yaitu kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol ( $90\% > 20\%$ ). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Teknik *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik.





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat: JL. H. Endro Suratmin, Sukarama Bandar Lampung, Telp. ☎ (0721) 703289*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS  
VIII SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR  
LAMPUNG.**

**Nama : Rahma Khoirun Nisa**  
**NPM : 1411080097**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Telah di Munaqosyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
**NIP.196104011981031003**

**Pembimbing II**

**Andi Thahir, S.Psi, M.A., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

**Andi Thahir, S.Psi, M.A., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin (0721) 703260 Fak. 703260 Bandar Lampung (35142)**

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul: "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG  
BANDAR LAMPUNG", disusun oleh RAHMA KHOIRUN NISA, NPM 1411080097**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang**

**Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Jum'at, 15 Maret 2019**

**TIM DEWAN PENGUJI :**

**Ketua : Drs. H. Abdul Hamid, M. Ag**

**Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si**

**Pembahas Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**Pembahas Pendamping I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**Pembahas Pendamping II : Andi Thahir, S.Psi,M.A.,Ed.D**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,**

**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**

**NIP. 195608101987031001**

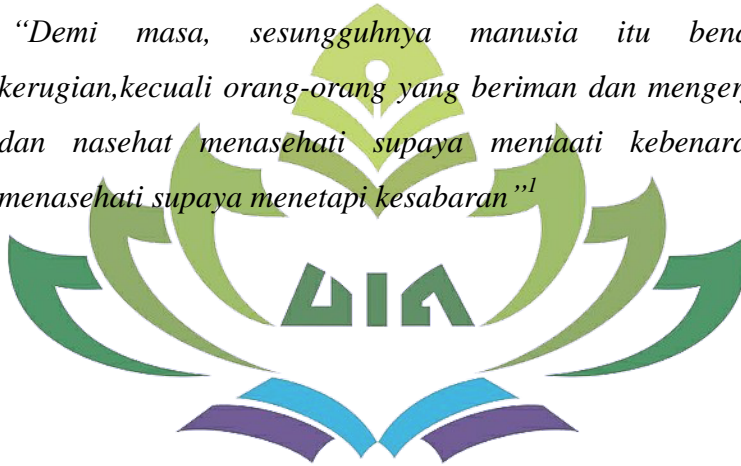


## MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Diponegoro, 2000).”

## PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, kupersembahkan karya tulis ini sebagai tanda bukti dan tanda cinta kasihku kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Muhadi dan Ibunda Khalisatunasihah yang telah menyayangi, mengasihi, mendidik, memfasilitasi, selalu memberikan motivasi serta membesarkanku dengan segala do'a dan usaha terbaik mereka.
2. Kepada adik- adik yang saya sayangi, Afifatul A'la dan Syifaul Karima yang selalu menemani dalam canda dan tawa, mendengarkan keluh kesah serta menjadi salah satu motivasi dalam meraih kesuksesan.
3. Almamaterku Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak.

## **RIWAYAT HIDUP**

Rahma Khoirun Nisa dilahirkan di desa Sumberjo kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 08 Juni 1996. Anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Muhadi dan Ibu Khalisatunasihah.

Penulis menempuh pendidikan formal, TK Pertiwi Sumberjo pada tahun 2001- 2002, MI Mambaul Ulum Sumberjo 2002- 2008, SMP Negeri 1 Way Jepara 2008- 2011, dan kemudian melanjutkan ke MAN 1 Metro Lampung Timur pada tahun 2011- 2014. Pada tahun yang sama yaitu pada tahun 2014 penulis melanjutkan ke IAIN Raden Intan Lampung pada fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam program strata satu (S.1), dan sekarang beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Riwayat hidup penulis belum sampai disini, penulis mohon doanya agar senantiasa diberikan kemudahan baik hari ini dan masa yang akan datang untuk selalu memperbaiki diri bertambah baik.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”** ini telah diselesaikan dengan baik.

Dalam merencanakan, melaksanakan penelitian sampai dengan menyusun laporan penelitian, penulis tidak bekerja sendirian. Skripsi ini tidak mungkin dapat terwujud dengan baik tanpa bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Menyadari betapa bergunanya bantuan dan peran serta dari beberapa pihak, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan dalam mengikuti pendidikan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
2. Andi Thahir, S.Psi,M.A.,Ed.D selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang telah memberikan waktu dan masukan-masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
3. Dr. Oki Darmawan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan waktu dan masukan-masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.



4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Andi Thahir, S.Psi,M.A.,Ed.D selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu, untuk membimbing dan memberi petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama dibangku kuliah.
7. Bapak dan Ibu Staf dan Karyawan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
8. Ki H. Subur, selaku Kepala SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
9. Ibu Dra. Hj. Kulsumyati, selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung yang telah berkenan memberikan kemudahan serta membantu dalam penelitian.
10. Bapak dan Ibu Dewan Guru beserta staf TU SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian dan peserta didik yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2014 khususnya teman-teman seperjuangan BK.B 2014 yang tidak segan-segan memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman-teman KKN Kelompok 53 Desa Banyumas dan teman-teman PPL SMA N 12 Bandar Lampung yang telah menemani canda tawa serta dukungan yang terus diberikan.
13. Sahabat-sahabatku Sri May Yati, Yunia Fitriyana, Santi Riyanti, Puja Ulfaini, Yuni Rosania, yang selalu menemani dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini baik langsung maupun tidak langsung.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadi ladang amal di akhirat kelak. Demikian skripsi ini dibuat, semoga dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Atas bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT. Amin ya robal 'alamin.

Bandar Lampung, Maret 2019  
Penulis

**Rahma Khoirun Nisa**  
**NPM. 1411080097**



## DAFTAR ISI

|   | Halaman     |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>                                   | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                                    | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>  | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                      | <b>xv</b>   |
| <br><b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                                      |             |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                    | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....                                      | 12          |
| C. Batasan Masalah.....   | 13          |
| D. Rumusan Masalah.....   | 13          |
| E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....                            | 14          |
| F. Ruang Lingkup Peneliti.....                                    | 15          |
| <br><b>BAB II LANDASAN TEORI</b>                                  |             |
| A. Bimbingan dan Konseling  |             |
| 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....                        | 17          |
| 2. Pengertian Konseling Kelompok .....                            | 19          |
| 3. Perbedaan konseling kelompok dengan bimbingan<br>Kelompok..... | 20          |
| 4. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok .....                    | 21          |
| 5. Tahap Tahap Konseling Kelompok .....                           | 24          |
| 6. Manfaat Konseling Kelompok .....                               | 26          |
| B. Teknik <i>Self Management</i>                                  |             |
| 1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....                 | 28          |
| 2. Tujuan <i>Self Management</i> .....                            | 30          |
| 3. Tahapan Teknik <i>Self Management</i> .....                    | 30          |
| 4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....                    | 31          |
| 5. Strategi Teknik <i>Self Management</i> .....                   | 32          |
| 6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Management</i> .....    | 34          |

|   |    |
|---|----|
| C. Prokrastinasi Akademik   |    |
| 1. Pengertian Prokrastinasi.....  | 34 |
| 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....   | 36 |
| 3. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik .....  | 39 |
| 4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik .....                                   | 40 |
| D. Penelitian Yang Relevan .....  | 41 |
| E. Kerangka Berfikir.....   | 45 |
| F. Hipotesis.....   | 45 |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN</b>  |    |
| A. Jenis Penelitian.....  | 48 |
| B. Disain Penelitian .....  | 48 |
| C. Variabel Penelitian .....  | 50 |
| D. Definisi Operasional Variabel .....  | 51 |
| E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....  | 52 |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....   | 55 |
| <br><b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>   |    |
| A. Hasil Penelitian   |    |
| 1. Data Deskripsi <i>Pretest</i> .....  | 64 |
| 2. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok<br>Teknik <i>Self Management</i> ..... | 66 |
| 3. Data Deskripsi <i>Posttest</i> .....   | 78 |
| 4. Uji Hipotesis Wilcoxon .....   | 80 |
| B. Pembahasan.....  | 91 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....  | 95 |
| <br><b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>   |    |
| A. Kesimpulan .....   | 96 |
| B. Saran .....  | 97 |

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 1 Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII ..... | 11      |
| 2 Definisi Oprasional Variabel .....                                     | 51      |
| 3 Populasi Penelitian.....   | 53      |
| 4 Sampel Penelitian Kelas Eksperimen .....                               | 53      |
| 5 Sampel Penelitian Kelas Kontrol .....                                  | 54      |
| 6 Skor Alternatif Jawaban .....  | 56      |
| 7 Kriteria Prokrastinasi Akademik .....                                  | 57      |
| 8 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian .....                      | 58      |
| 9 Hasil Uji Validasi .....   | 60      |
| 10 Uji Reabilitas .....  | 61      |
| 11 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen .....                           | 64      |
| 12 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol .....                              | 65      |
| 13 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....                          | 66      |
| 14 Hasil <i>Possttest</i> Kelas Eksperimen .....                         | 79      |
| 15 Hasil <i>Possttest</i> Kelas Kontrol .....                            | 80      |
| 16 Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen.....                                    | 81      |
| 17 Uji Wilcoxon Kelas Kontrol .....                                      | 85      |
| 18 Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol .....               | 89      |
| 19 Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol .....                 | 90      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1 Bagan Penelitian.....                               | 45      |
| 2 Pola Nonequivalent Control Group Design.....        | 49      |
| 3 Hubungan Antar Variabel.....                        | 51      |
| 4 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....   | 65      |
| 5 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol .....     | 66      |
| 6 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen ..... | 79      |
| 7 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol .....    | 80      |
| 8 Kurva Kelas Eksperimen .....                        | 84      |
| 9 Kurva Kelas Kontrol .....                           | 88      |
| 10 Grafik Penurunan Prokrastinasi Akademik .....      | 91      |



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran:

- I. Surat izin penelitian
- II. Surat balasan izin penelitian
- III. Surat izin permohonan penelitian
- IV. Surat keterangan izin penelitian
- V. Nama peserta didik
- VI. Daftar hadir peserta didik
- VII. RPL BK kelas eksperimen
- VIII. RPL BK kelas control
- IX. Lembar Keterangan validasi
- X. Angket prokrastinasi akademik
- XI. Jawaban lembar *self monitoring*
- XII. Jawaban lembar *self contrac*
- XIII. Hasil uji validitas dan reliabilitas
- XIV. Tabel R
- XV. Hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen
- XVI. Hasil *pretest* kelas *posttest* kelas control
- XVII. Uji wilcoxon kelas eksperiment
- XVIII. Uji wilcoxon kelas control
- XIX. Tabel Z
- XX. Dokumentasi Peserta Didik

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Peserta didik yang mempunyai kesulitan melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “*Procrastination*” dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menunda sampai hari berikutnya. Jadi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda- nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Bown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda- nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Rini Risnawati M Nur Ghufroon, *Teori Teori Psikologi* (yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011), h. 137.

Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.<sup>2</sup> Menurut Gafni dan Gery prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat- saat terakhir. Solomon dan Rotblum menambahkan bahwa kegiatan menunda- nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.<sup>3</sup>

Sedangkan prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang- ulang, dengan melakukan aktifitas lain yain tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.<sup>4</sup> Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda- nunda tugas belajar dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut. Menurut Rizvi dan Musdi dalam Husni mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda- nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya.<sup>5</sup> Dalam jurnal international dijelaskan bahwa “ *Academic procrastination can be described as an irrational tendency to delay in the completion of an academic task, even to the point of creating emotional*

---

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 149

<sup>3</sup> Irvan Sebastian, *Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik*, Vol 02, No 1 (2013) h. 151.

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 155

<sup>5</sup> Husni Abdillah dan Diana Rahmasari, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa.*, Vol 11, No 2 (2010) h.170.



*discomfort and anxiety, procrastination also can result in damaging mental health outcomes such as depression and lower levels of self- esteem”* yang memiliki makna Prokrastinasi akademik juga dapat dijelaskan sebagai kecenderungan irasional untuk menunda penyelesaian akademis tugas, bahkan sampai titik menciptakan ketidaknyamanan emosional dan kecemasan. Penundaan juga bisa berakibat merusak hasil kesehatan mental seperti depresi dan tingkat harga diri yang rendah.<sup>6</sup>

Dan juga dalam jurnal international terdapat penjelasan “*Rothblum, Solomon, and Murakami defined academic procrastination as the tendency to (a) always or nearly always put off academic tasks, and (b) always or nearly always experience problematic anxiety associated with this procrastination.*” They suggested that academic procrastination can be assessed with straight forward self report questionnaires. Such self report appear to be reliable and have been shown in three separate studies to be significant positively associated with actual behavioral procrastination, as assessed by the tardiness with which students handed in papers or assignments” yang bermakna Rothblum, Solomon, dan Murakami mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai “kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda akademik tugas, (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah yang terkait dengan penundaan ini”. Mereka menyarankan agar prokrastinasi akademik bisa dinilai dengan kuesioner laporan diri langsung. Laporan diri seperti itu tampaknya dapat diandalkan dan telah ditunjukkan dalam tiga studi

---

<sup>6</sup> Shu- shen shih, *Factor Related to Taiwanese Adolescents’ Academic Procrastination, Time Management, and Perfectionism*, Vol 2, No 1 (2016), h. 153.

terpisah secara signifikan berhubungan positif dengan prokrastinasi perilaku aktual, seperti oleh keterlambatan peserta didik dalam menyerahkan makalah atau tugas.<sup>7</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas- tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah antesenden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja. Antesenden tersebut yakni pelaku prokrastinasi salah dalam mempersepsikan tugas yang dihadapi. Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan. Ketakutan ini mengalihkan perhatian karena mengutamakan menjaga citra sempurna dari pada mengerjakan tugas.<sup>8</sup>

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal- hal yang tidak dibutuhkan dalam

---

<sup>7</sup> Caroline Senécal, Richard Koestner, and Robert J. Vallerand, *Self-Regulation and Academic Procrastination*, Vol 4, No. 5 (1995), h. 128.

<sup>8</sup> Wilujeng Dwi Wahyuni, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Negeri 20 Surabaya*, Vol 4, No 5 (2014),h. 138.

penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.<sup>9</sup> Kadang- kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari, dkk dalam Ghufroon menyebutkan ciri- ciri prokrastinasi akademik adalah : (1) menunda saat seseorang berminat untuk mulai belajar: (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/ jadwal untuk mulai belajar: (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.<sup>10</sup>

Penundaan dalam mengerjakan segala hal termasuk kedalam manajemen waktu yang kurang baik, baik untuk peserta didik maupun lainnya. Orang ataupun peserta didik yang sadar akan pentingnya waktu pasti tak akan menyia- nyiakan waktunya berlalu dengan melakukan hal- hal yang tidak berguna. Seperti halnya Allah SWT telah berfirman dalam potongan ayat Al-Quran pada surat Al- Furqon ayat 62 yang berbunyi :

---

<sup>9</sup> Prayitno Erman Amti, *Dasar Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004),h. 51.

<sup>10</sup> Florentina Ermida, *Pelatihan SAT Dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, (Surabaya, 2010) h. 4.



وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿١١﴾

*Artinya : “Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”.<sup>11</sup>*

Dijelaskan dalam kandungan ayat tersebut bahwasanya waktu itu sebuah hal yang sangat istimewa dan berharga sehingga manusia benar- benar bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik baik mungkin. Sesungguhnya Allah SWT telah merencanakan dengan baik tentang waktu kepada umat- Nya yang bersyukur. Ia menciptakan siang untuk menggantikan malam dan malam untuk menggantikan siang. Dan juga Allah SWT berfirman dalam Qs. Al- Insyirah ayat 7 yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿١٢﴾

*Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”<sup>12</sup>*

Dari penggalan ayat tersebut kita diingatkan agar tidak menunda- nunda suatu pekerjaan. Dan kita semua mengetahui bahwa jika hal tersebut dilarang berarti tidak baik untuk diri kita.

Prokrastinasi akademik pada peserta didik banyak berdampak negatif, diantaranya adalah peserta didik akan mendapatkan nilai rendah, menarik diri

<sup>11</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005), h. 365.

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 596

terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Pelaku prokrastinasi akan memiliki kesehatan yang lebih buruk dibandingkan yang tidak. Penundaan tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan dan kecemasan dalam diri.

Berdasarkan penelitian dari ahli, laki- laki lebih cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih baik dalam *time management*, atau mengatur waktu. Menurut Hurlock perkembangan perempuan dan laki- laki juga memiliki perbedaan, anak perempuan tumbuh lebih cepat dari pada anak laki- laki, dengan perbedaan kemampuan verbal dan keterampilan motorik yang muncul pada awal perkembangan.<sup>13</sup> Laki- laki dikenal lebih rasional, lebih memegang prinsipnya, cepat mengambil keputusan dan lebih menguasai, sedangkan perempuan cenderung kurang rasional, manja, lebih mudah memahami perasaan orang lain, penakut, dan inferior. Hasil survey prokrastinasi pada UIN Sunan Kalijaga menyatakan “ Persentase mahasiswa angkatan 2004/2005 yang menunda studinya berdasarkan jenis kelamin laki- laki dan perempuan terdapat perbedaan. Persentase mahasiswa laki- laki yang berprokrastinasi sebanyak 78.5%

---

<sup>13</sup> Vika Elfira Akmal, *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Management Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta*, Vol 3, No. 5.

sedangkan mahasiswa perempuan yang menunda studinya sebanyak 21.5%. hal ini kemudian dapat disimpulkan bahwa untuk angkatan 2004/2005 mahasiswa laki- laki lebih sering menunda studinya (berprokrastinasi) dibandingkan dengan mahasiswa perempuan”<sup>14</sup>

Seperti yang telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah : pemikiran- pemikiran irasional, kecenderungan mendapatkan kesenangan sesaat yang lebih menarik, pengaturan waktu yang buruk dan *time management* yang rendah. Dengan kondisi ini maka peneliti memandang perlu untuk merancang sebuah perlakuan yang membantu peserta didik untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang mereka miliki dengan meningkatkan *self management* pada diripeserta didik. Apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, sehingga bisa saja peserta didik tidak naik kelas. Agar peserta didik tidak mengalami hal- hal tersebut, maka guru BK sebagai pendidik juga harus bisa membantu menanamkan sikap tanggung jawab terhadap tugas- tugas melalui keahlian yang dimilikinya. Dengan menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

---

<sup>14</sup> Muhammad Johan Nasrul, *Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilihan Jenis Kelamin Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, UIN Sunan Kalijaga, Vol 3, No 4



Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun pada orang lain.<sup>15</sup> Membantu peserta didik menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang merupakan salah satu dari bagian dari pendekatan *behavioral*. Dalam pendekatan *behavioral* terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak perilaku, penokohan, pengelolaan diri, penghapusan, pembanjiran, penjenjuran, hukuman, dan *disentisasi sistematis*.

Dari beberapa teknik konseling *behavioral* di atas, salah satu teknik yang dipilih peneliti yaitu teknik pengelolaan diri atau *self management*. Teknik *self management* diharapkan efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. *Self management* merupakan suatu teknik yang mengarah pada pikiran dan perilaku individu untuk membantu peserta didik dalam mengelola dan mengubah perilaku kearah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru.

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, selama ini guru bimbingan dan konseling masih disibukkan dengan peserta didik yang melanggar

---

<sup>15</sup> Mega Aria Monica and Ruslan Abdul Gani, *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, *Jurnal Konseli BK Tarbiyah UIN RIL* Vol 03, No. 1 (2016), h. 172.

peraturan saja, sehingga belum pernah mengadakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Menurut guru BK terdapat dua kelas di kelas VIII yang memiliki perilaku prokrastinasi tinggi, yaitu kelas VIII B dan VIII C.

Peserta didik kelas VIII B dan VIII C dikatakan memiliki perilaku prokrastinasi tinggi dikarenakan peserta didik tersebut sering menunda untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, peserta didik memiliki kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, peserta didik merasa lebih tenang karena waktu masih banyak, dan peserta didik tidak yakin terhadap kemampuan dirinya.

Hal serupa juga dikatakan oleh ibu Sumiyati, S.Pd selaku wali kelas VIII B dan Ibu Nova S.Pd selaku guru mata pelajaran bahasa lampung di kelas VIII B dan VIII C, hal ini berdasarkan hasil observasi beliau selama mengajar, peserta didik dikelas tersebut sering telat mengumpulkan tugas- tugas atau pekerjaan rumah dan terkesan terlalu memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda- nunda pekerjaan sampai batas akhir.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik yang dibagikan kepada peserta didik kelas VIII, yang saya lakukan pada hari Rabu, 15 Agustus 2018, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada peserta

---

<sup>16</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Kalsumiyati, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling dan Ibu Nova S.Pd selaku guru Bahasa Lampung di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung

didik sering terjadi di lingkungan sekolah dikarenakan faktor peserta didik yang memiliki pemikiran irasional bahwa pada keesokan hari bisa dikerjakan, kurangnya rasa percaya diri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah, serta kurangnya mengatur waktu antara belajar dan bermain.

Berkaitan dengan gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik tersebut, maka hal ini dapat dilihat dan dijelaskan pada tabel berikut ini :

**Tabel 1**  
**Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII**

| No | Aspek                     | Bentuk Perilaku Prokrastinasi                             | Jumlah Peserta Didik |
|----|---------------------------|---|----------------------|
| 1  | <i>Perceived time</i>     | a. gagal menepati deadline                                | 3                    |
|    |                           | b. suka menunda tugas                                     | 3                    |
| 2  | <i>Intention-action</i>   | a. kesenjangan waktu antar rencana sendiri kinerja aktual | 2                    |
|    |                           | b. sulit melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu      | 3                    |
| 3  | <i>Emotional distress</i> | a. cemas saat melakukan prokrastinasi                     | 2                    |
|    |                           | b. merasa tenang karena waktu masih banyak                | 3                    |
| 4  | <i>Perceived ability</i>  | a. tidak yakin terhadap kemampuan dirinya                 | 2                    |
|    |                           | b. merasa takut gagal                                     | 2                    |

*Sumber : hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik saat pra penelitian pada kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung*



Berdasarkan tabel I terdapat 20 peserta didik yang memperlihatkan perilaku prokrastinasi akademik dengan 6 peserta didik mengalami masalah *perceidved time*, 5 peserta didik mengalami masalah *intention action*, 5 peserta didik mengalami *emotion distress*, 4 peserta didik mengalami *perceidved ability*.

Penjelasan :

- a. *Perceidved time* adalah bahwa peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir;
- b. *Intention-action* adalah bahwa adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam tugas;
- c. *Emotional distress* adalah bahwa adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi;
- d. *Perceidved ability* adalah bahwa peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terdapat di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu :

---

<sup>17</sup> Sia Tjundjing Edwin Andrianta Suriyah, *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiouness*, Indonesia Psychological Jurnal Vol.22, No.4 (2015),h. 352.

1. Terindikasi sebanyak 6 peserta didik yang mengalami masalah *perceived time* (Peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir)
2. Terindikasi sebanyak 5 peserta didik yang mengalami *masalah intention action* (Adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam tugas)
3. Terindikasi sebanyak 5 peserta didik yang mengalami *emotional distress* (Adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi)
4. Terindikasi sebanyak 4 peserta didik yang mengalami masalah *perceived ability* (Bahwa peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain)
5. Belum maksimalnya penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

### C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti membatasi pada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “ Apakah Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok dengan

Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung ?”

## E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menambahkan khasanah keilmuan khusus pada bidang bimbingan dan konseling mengenai pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

#### b. Manfaat Praktis

##### 1. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar mengajar, agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok.

## 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat menjalankan konsep layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok di sekolah yaitu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## 3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

## 4. Bagi Peneliti

Untuk menambahkan wawasan tentang fungsi layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

### 1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang social-pribadi.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

3. Ruang lingkup subjek

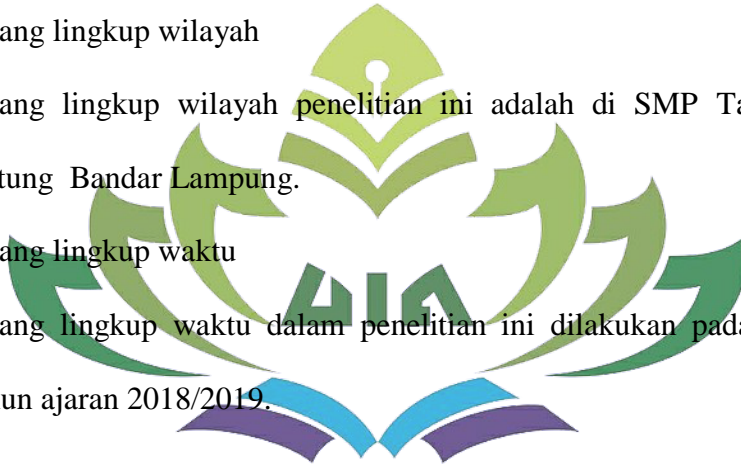
Ruang lingkup subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

5. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2018/2019.





## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Bimbingan dan Konseling**

##### **1. Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Dalam suatu pendidikan diperlukan adanya suatu bimbingan dan konseling, bahkan bimbingan dan konseling merupakan bagian dari aktivitas dalam proses pendidikan yang sedang berlangsung. Maka untuk mengetahui tentang bimbingan dan konseling sebagaimana diungkapkan oleh para ahli sebagai berikut :

Menurut Lefever dalam Prayitno , “Bimbingan adalah proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atau kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh sumbangan yang berarti bagi masyarakat”.

Menurut Smith “Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu- individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan- keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan- pilihan, rencana- rencana, dan interpretasi- interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Prayitno Erman Amti, *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008) h. 94.

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian diatas bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu- individu guna untuk membantu memberikan layanan dan ilmu pengetahuan serta keterampilan guna untuk memperoleh pengalaman dan penyesuaian diri dengan baik.

Adapun pengertian konseling menurut Lewis adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>2</sup> Dalam melakukan konseling seorang klien mengemukakan masalah- masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor, dan konselor menciptakan suasana hubungan yang akrab dengan menerapkan prinsip- prinsip dan teknik- teknik saat sedang melakukan sesi konseling, sehingga masalah yang sedang dihadapi klien tersebut dapat terselesaikan dengan menggunakan kekuatan dirinya sendiri.

Layanan konseling juga diartikan sebagai upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu- individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.<sup>3</sup>

Pelayanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai bentuk upaya pendidikan karena kegiatan bimbingan dan konseling selalu terkait

---

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 105-106

<sup>3</sup> *Ibid*, h. 108

dengan pendidikan dan keberadaan bimbingan dan konseling di dalam pendidikan merupakan konsekuensi logis dari upaya pendidikan itu sendiri. Bimbingan dan konseling dalam kinerjanya juga berkaitan dengan upaya mewujudkan pengembangan potensi diri peserta didik untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bagi dirinya dan masyarakat.<sup>4</sup>

## 2. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Dalam konseling kelompok terdapat seorang konselor dan klien. Dalam pelaksanaannya terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.<sup>5</sup>

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah “konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah”.<sup>6</sup> Jadi dapat disimpulkan

---

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 110

<sup>5</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 7 .

<sup>6</sup> *Ibid*, h. 8

konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan kepada peserta didik secara kelompok untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik tersebut.

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

Selain itu pendapat lain yang di kemukakan oleh Prayitno dalam M. Edi kurnanto yang mengatakan bahwa salah satu tujuan konseling kelompok adalah setiap anggota mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negative).<sup>7</sup> Jadi, dapat dipahami bahwa di dalam dinamika kelompok setiap anggota mampu belajar mengendalikan emosi negatifnya, mampu mengondisikan dirinya dengan baik, menghargai perasaan dan pendapat anggota lain.

### **3. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok**

Konseling kelompok merupakan satu proses pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

---

<sup>7</sup> *Ibid*, h. 9.

Bimbingan bisa diartikan sebagai bantuan atau nasihat yang diberikan kepada seseorang secara kelompok. Jadi bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.<sup>8</sup>

#### 4. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling didalam pelaksanaannya melalui berbagai tahapan dalam pelaksanaannya. Pengistilahan tahapan tidak dimaksudkan untuk memberikan kesan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat berbagai kegiatan yang berdiri sendiri, semua tahapan dalam kegiatan konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana antara kegiatan yang satu dengan yang lain merupakan kegiatan yang utuh, yang dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu, yang merupakan kegiatan yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya.<sup>9</sup>

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur, dan evaluasi.<sup>10</sup>

Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak

---

<sup>8</sup> Salleh Amat Amla Salleh, Zuria Mahmud, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah* (Kuala Lumpur Malaysia: WATAN SBN.BHD, 2006),h. 125- 126.

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 128

<sup>10</sup> *Ibid*, h. 130



direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah dalam keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri, sangat takut untuk berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, klien tidak menyadari akan perasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan terlalu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu di dalam kelompok.<sup>11</sup>

Suatu kelompok yang homogen atau lebih fungsional dibandingkan dengan heterogen. Misalnya kelompok remaja yang masalahnya lebih difokuskan pada masalah hubungan antar pribadi, perkembangan seksual, identitas, dan kemandirian. Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota, sebagai berikut:

a. Memilih Anggota Kelompok

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut:

1. membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok.
2. mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
3. membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
4. ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
5. mampu berkomunikasi secara terbuka.
6. berusaha membantu orang lain.
7. memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalani perannya.<sup>12</sup>

b. Jumlah Peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey dalam M. Edi Kurnanto antara 6- 10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan

<sup>11</sup> M. Edi Kurnanto, *Op.Cit.* h. 15.

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 34

banyak sedikit jumlah anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.<sup>13</sup>

c. Frekuensi dan Lama Pertemuan

Menurut Corey dalam M. Edi Kurnanto frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.<sup>14</sup>

d. Jangka Waktu Pertemuan Kelompok

Menurut Corey dalam M. Edi Kurnanto menyebutkan dalam usaha membantu mengarungi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.<sup>15</sup>

e. Tempat Pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antar anggotanya. Di samping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan di luar ruangan atau di ruangan atau di ruangan terbuka seperti di taman, halaman sekolah, atau yang suasananya lebih nyaman dan tentram.<sup>16</sup>

f. Konseling Terbuka atau Kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh semua anggota. Kelompok terbuka adalah suatu

---

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 36

<sup>14</sup> *Ibid*, h. 38

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 25

<sup>16</sup> *Ibid*, h. 26-27

kelompok yang secara tanggap akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan konseling tertutup yaitu kecil kemungkinannya menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran Anggota Kelompok

Untuk memastikan proses konseling kelompok berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh sebab itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.<sup>17</sup>

h. Sukarela atau Terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan anggota kelompoknya.<sup>18</sup>

## 5. Tahap- Tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap- tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada empat tahap yang meliputi :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan diri dengan tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana

---

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 30

<sup>18</sup> *Ibid*, h. 30

kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok. Contoh masalah yang timbul pada tahap ini adalah takut dan bimbang, tidak yakin pada ketua kelompok, tidak berterus terang.<sup>19</sup>

#### b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap kedua. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Contoh masalah yang timbul dalam tahap peralihan adalah konflik dan rasa tidak puas hati dan tegang.<sup>20</sup>

#### c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal- hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

#### d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan- kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang di kemukakan secara

---

<sup>19</sup> Prayitno, *Op.Cit*, h. 109

<sup>20</sup> *Ibid*, h. 109

mendalam dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok, dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan perasaan dan harapan.<sup>21</sup>

## 6. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik di antaranya yaitu:

1. membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
2. membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur.
3. membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar.
4. membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.
5. membantu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
6. membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertindak laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
7. membantu untuk mencari dan menggali informasi tentang karir, dunia kerja dan prospek masa depan peserta didik.<sup>22</sup>

Empat ciri utama dalam konseling kelompok yaitu :

1. memberi focus menyampaikan kepada peserta didik tentang adanya proses konseling kelompok.
2. pertanyaan terbuka dan menjelaskan tentang pengertian bimbingan dan konseling kelompok.
3. menjelaskan kepada peserta didik tentang tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan bimbingan dan konseling kelompok.
4. menjelaskan kepada peserta didik kegunaan dari layanan konseling kelompok.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> *Ibid*, h. 110

<sup>22</sup> *Ibid*, h. 128-129

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 141-143



Bagi peserta didik konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota- anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Mengingat dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan- persoalan yang mereka hadapi dari pada konseling individual yang hanya menerima sumbangan pikiran dari anggota atau konselor.<sup>24</sup>

Tujuan konseling kelompok ini adalah untuk membantu individu (konseli) untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya yang bertujuan untuk perubahan tingkah laku, misalnya pada awalnya konseli memiliki masalah prokrastinasi akademik sehingga dapat menimbulkan dampak masalah dalam belajar dan tingkah laku yang kurang baik, maka dengan adanya konseling kelompok ini maka konseli dapat mengalami perubahan tingkah laku sehingga menjadi konseli yang rajin bersekolah dan belajar dengan baik.<sup>25</sup>

Di dalam melakukan konseling kelompok, satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus, ialah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Sebagaimana dalam konseling perorangan, konseling kelompok menghendaki agar para klien dapat mengungkapkan dan mengemukakan keadaan diri masing- masing sepenuh- sepenuhnya dan seterbuka mungkin. Dalam hal ini, asas kerahasiaan menjadi menonjol. Masing- masing konseli perlu mempercayai konselor dan rekan- rekan

---

<sup>24</sup> *Ibid*, h. 144

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 144

mereka sesama anggota kelompok, bahwa kerahasiaan segenap apa yang mereka kemukakan terjamin sepenuhnya.<sup>26</sup>

Menurut Meyer dan Smith melalui penelitiannya membuktikan bahwa kurangnya kepercayaan para anggota tentang terjaminnya kerahasiaan itu akan mengurangi sikap keterbukaan para anggota.<sup>27</sup> Jadi, dalam melakukan suatu proses konseling perlu ditekankan diadakan asas kerahasiaan agar para anggota dapat percaya dan bersedia bersifat terbuka.

Sikap konselor dan para anggota serta suasana yang sepenuhnya sejalan dengan asas kerahasiaan itu merupakan salah satu aturan yang khas dan harus diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dan hal itu merupakan ciri khusus pula dari konseling kelompok.

## **B. Teknik *Self-Management***

### **1. Pengertian Teknik *Self-Management***

Gantina menjelaskan tentang *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>28</sup> Sedangkan menurut Cooper, Heron, dan Heward *self-management* adalah teknik pengendalian diri atau pengaturan diri yang dikategorikan dalam dua hal perilaku yaitu pertama perilaku sasaran yang ingin

---

<sup>26</sup> *Ibid*, h. 145

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 156

<sup>28</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta:PT Indeks, 2014, h. 180.

diubah individu dan kedua perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengontrol perilaku sasaran.<sup>29</sup>

Soekadji dalam Komalasari mengemukakan *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>30</sup>

Kemudian Stewart dan Lewis mengemukakan bahwa *self-management* kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.<sup>31</sup> Upaya dalam mengarahkan perilaku tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku individu harus diusahakan melalui suatu proses belajar.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat

---

<sup>29</sup> Brett Furlonger et al., Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive-Behavioural Self-Management Counselling Intervention Intervention, *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2017, h. 3.

<sup>30</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Op.Cit*, h. 150.

<sup>31</sup> Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 201 4), h. 150.

didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

## 2. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.<sup>32</sup>

## 3. Tahapan Teknik *Self-Management*

Dalam *self-management* mempunyai beberapa tahapan yaitu : 1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam interview; 2) konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan; 3) konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku

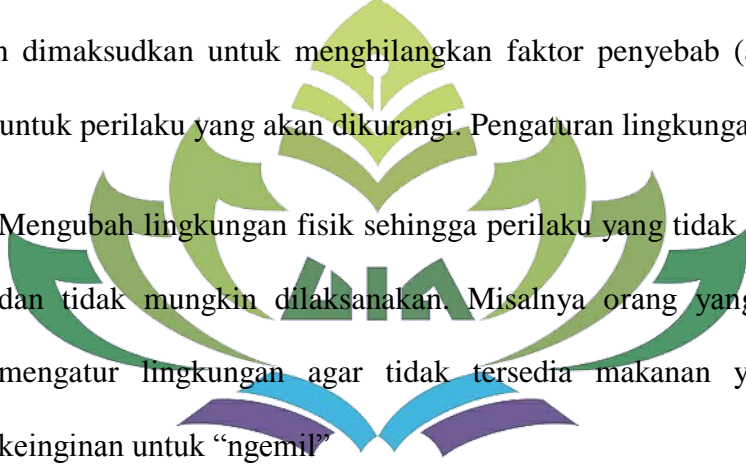
---

<sup>32</sup> Annisa, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), h. 25.

yang diinginkan/pekerjaan rumah; 4) menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.<sup>33</sup>

#### 4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- 
- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”
  - b) Mengubah lingkungan Social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku peserta didik
  - c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Op.Cit.* h. 149.

<sup>34</sup> *Ibid*, h. 181.



## 5. Strategi Teknik *Self-Management*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, terdapat empat strategi *self-management*, yaitu: (a) *self-monitoring*; (b) *self-contracting*; (c) *stimulus-control*; (d) *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan dibawah ini yaitu:

### a. *Self-Monitoring*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri di gunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.<sup>35</sup>

### b. *Self-contacting*

*Self-contacting* adalah Kontrak atau perjanjian konseli dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.

### c. *Stimulus-control*

*Stimulus-control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/ anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata

---

<sup>35</sup> Mochamad Nursalim, *Op.Cit*, h. 153.

lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.<sup>36</sup>

d. *Self-Reward*

*Self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Sef reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; dan (6) mengatur jadwal pengukuh.<sup>37</sup>

Menurut Miltenberger *self-management* biasanya diimplementasikan dalam urutan langkah yaitu: (1) buat komitmen untuk mengubah perilaku tertentu; (2) mendefinisikan perilaku sasaran; (3) menetapkan tujuan untuk hasil dari program manajemen diri; (4) menerapkan rencana pemantauan diri; (5) mempertimbangkan anteseden dan konsekuensi dari perilaku target; (6) pilih dan menerapkan strategi manajemen diri; (7) mengevaluasi perubahan dalam perilaku target; (8) evaluasi ulang strategi manajemen diri jika perilaku target tidak berubah di arah yang diinginkan; dan (9) menerapkan strategi pemeliharaan.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> *Ibid*, h. 156.

<sup>37</sup> *Ibid*, h. 157.

<sup>38</sup> Brett Furlonger et al, *Op.Cit.* h. 3.

## 6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-management*

### a. Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

### b. Kekurangan Teknik *Self-Management*

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
- 4) Individu bersifat independen
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi

Solomon dan Rotblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas

lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.<sup>39</sup> Selaras dengan pendapat diatas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.<sup>40</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.<sup>41</sup> Dari segelintir pendapat ahli di atas kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self management* ( manajemen diri ) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang belajar. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban. Didalam Al- Quran dijelaskan bahwa

---

<sup>39</sup> Nadia susanto Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, *Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Surabaya, 2010) h. 1.

<sup>40</sup> *Ibid.*h. 2

<sup>41</sup> Ivan Sebastian, *Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik*, Vol 2, No 1.

kegiatan menunda- nunda pekerjaan tidaklah baik dan dapat merugikan individu tersebut, kita dituntut untuk segera mengerjakan sesuatu hal dan tidak menunda- nunda untuk mengerjakannya. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al- Kahfi sebagai berikut:

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا ﴿٢٣﴾

Artinya: “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: *”Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi”*”<sup>42</sup>

## 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Secara umum terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu factor internal dan eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor- faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

### 1. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

### 2. Kondisi psikologis individu

Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.<sup>43</sup>

<sup>42</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005), h. 296.

<sup>43</sup> Hampton amber, *Locus Of Control and Procrastination*, Vol. 2.No. 1 2005, h. 132.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor- faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

1. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.<sup>44</sup>

2. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Disamping itu faktor- faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain:

a. Masalah pengelolaan waktu

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar procrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> M. N. Ghufroon, *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik* (yogyakarta, 2003).

<sup>45</sup> Z Amini, *Kajian Teori Prokrastinasi Akademik*, Vol. 2. No. 3 2010, h. 153.



b. Penetapan prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

d. Karakter individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> *Ibid*, h.45

### 3. Ciri- ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri- ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda- nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal- hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang- kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang

lain maupun rencana- rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri prokrastinasi belajar adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### **4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Dari seluruh uraian diatas dan juga pendapat para ahli sudah dipastikan prokrastinasi memiliki banyak dampak negative. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam 2 hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.<sup>47</sup>

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi belajar dibagi menjadi 2 yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal, lalu dampak eksternal seperti membuat individu tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Adapun penelitian terdahulu yang dijadikan relevansi adalah “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung”, oleh Erlangga, Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen kuasi. Sedangkan subyek penelitian ini adalah 18 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung, yang terindikasi memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan pengamatan dan observasi pada praktek pengalaman lapangan (PPL). Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik peserta didik setelah dilaksanakan teknik *self*

---

<sup>47</sup> W Pratiwi Yogi, *Kajian Pustaka Prokrastinasi Akademik*, Vol. 2. No. 1, h. 54.

*management* dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan  $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,306$ , maka  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  ( $4,670 \geq 2,306$ ) atau nilai sign. (2- tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0,002 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata- rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ( $46,8 \leq 52,0$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.<sup>48</sup>

Kemudian Abdullah, Muh. Mansyur Thalib dan Munifah di Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako juga meneliti tentang penurunan prokrastinasi akademik dengan teknik *self management* dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*”(Studi Kasus di Kelas XI SMA N 2 Palu). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan (*action research*) bimbingan dan konseling dengan menggunakan model Kemmis dan MC taggar. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari empat tahap, antara lain: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 6 siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Jenis tindakan yang dilakukan adalah layanan konseling kelompok teknik *self management*.

---

<sup>48</sup> Erlangga, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung*, 2017.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan siklus I, presentase perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 19,62%. Sedangkan pada siklus II presentase prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 13,59 %. Hasil penelitian ini menunjukan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* pada siklus II yang diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Palu berkurang dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management*.<sup>49</sup>

Selanjutnya Penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik, juga dikaji oleh Gelar Surya Adiguna dan Elisabet Cristiana. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental design one group pretest- posttest*. Subjek penelitian ini berjumlah 5 siswa kelas X IPS 3 SMA N 1 Driyorejo yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik siswa. Jenis angket yang digunakan yaitu angket tertutup dengan lima alternatif jawaban yaitu “selalu”, “sering”, “kadang- kadang”, “jarang”, dan “tidak pernah”. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *statistic non parametric* dengan menggunakan *uji wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *uji wilcoxon* dengan SPSS diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan

---

<sup>49</sup> Munifah Abdullah, Muh. Mansyur Thalib, *Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management*, *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*,. Vol. 1, No. 2 (2016).



mean antara *pre- test* (135,20) dan *post- test* (116,20). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah mean *post- test* lebih rendah dari pada jumlah mean *pre- test*. Sedangkan dari *uji wilcoxon signed ranks test* menunjukkan  $p = 0.043$  dengan taraf kesalahan sebesar 5% atau 0,05. Berdasarkan analisis diatas maka menunjukkan bahwa  $0,043 < 0,05$  sesuai dengan ketepatan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5%. Berdasarkan analisis diatas maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling dengan menggunakan strategi *self management* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X IPS 3 SMA N 1 Driyorejo.<sup>50</sup>

Jika ditelaah kembali, perbandingan antara penelitian terdahulu dengan yang peneliti lakukan, ada perbedaan pada hasil *posttest* pada kelas eksperiment dengan kelas control. Jika pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Erlangga, di dapatkan hasil rata- rata *posttest* pada kelas eksperiment yaitu 46,8. Sedangkan pada kelas control yaitu 52,0. Kemudian pada hasil penelitian yang peneliti lakukan di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, didapatkan nilai rata- rata *posttest* pada kelas eksperiment sebesar 37,7 dan nilai rata- rata pada kelas control sebesar 50,3. Dengan membandingkan hasil *posttest* pada kedua penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, lebih menunjukkan penurunan yang lebih rendah dari pada peneliti terdahulu.

---

<sup>50</sup> Elisabeth Cristiana Gelar Surya Adiguna, *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*, Jurnal BK UNESA, Vol. 8, No. 2 (2018), h. 352.

### E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”.<sup>51</sup> Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik konseling *self management* dapat membantu peserta didik untuk lebih pandai memmanagement dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:



**Gambar 1 : Bagan Penelitian**

### F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik.<sup>52</sup> Hipotesis

<sup>51</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Jakarta, 2013, h. 60

<sup>52</sup> *Ibid*, h. 64.

yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_o$ ). Yang dimaksud ( $H_a$ ) adalah menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dan Y, sementara yang dimaksud ( $H_o$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.<sup>53</sup>

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- $H_o$  : Tidak terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.
- $H_a$  : Terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Untuk menguji hipotesis penulis menggunakan uji Wilcoxon dengan kriteria sebagai berikut :

1. Dengan membandingkan angka  $Z_{hitung}$  dan  $Z_{tabel}$   
 Jika  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima  
 Jika  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak

---

<sup>53</sup> *Ibid*, h. 103.

Berikut hipotesis statistiknya:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_2^{40}$$

Keterangan:

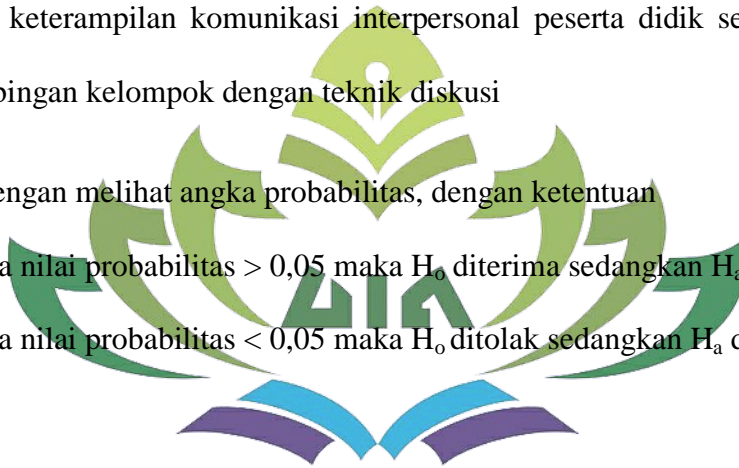
$\mu_1$  = keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik sebelum pemberian bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok

$\mu_2$  = keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik diskusi

2. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan

Jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima sedangkan  $H_a$  ditolak

Jika nilai probabilitas  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan sebagai bagian dari metode penelitian kuantitatif, disebut penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>1</sup> Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.<sup>2</sup> Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen, karena dalam penelitian ini akan dicari pengaruh setelah sampel penelitian mendapatkan perlakuan *treatment*.

#### **B. Desain Penelitian**

Desain eksperimen pada penelitian adalah *Quasi Exsperimental*. Karena peneliti akan melakukan penelitian dengan dua kelompok yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol, supaya peneliti dapat membandingkan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan peneliti dengan dua kelompok tersebut.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Jakarta: Alfabeta, 2014), h.7.

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 72.

<sup>3</sup> *Ibid*, h. 77.

Bentuk desain yang peneliti gunakan adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama diberikan perlakuan (*treatment*).<sup>4</sup> Desain ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelas eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelas kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelas eksperimen diberikan perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, dan pada kelas kontrol diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 2**  
***Pola Non-equivalent Control Group Design***

Keterangan :

E : Kelas eksperimen

K : Kelas kontrol

O1 dan O3 : Pemberian *Pretest* untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan dengan memberikan angket prokrastinasi akademik.

O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada kelas eksperimen setelah

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 79.



- diberikan perlakuan dengan konseling kelompok teknik *self-management*.
- O4 : Pemberian *posttest* untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada kelas kontrol setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok teknik *self-instruction*.
- X1 : Pemberian perlakuan dengan menggunakan *self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.<sup>5</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

### C. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah segala suatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>6</sup> Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas / variabel independen (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau penyebab.<sup>7</sup> Pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah konseling kelompok teknik *self-management*.
2. Variabel terikat / dependen (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat.<sup>8</sup> Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah prokrastinasi akademik.

---

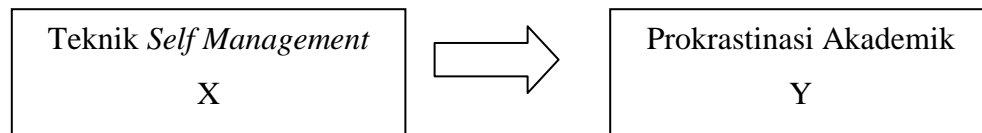
<sup>5</sup> *Ibid.*

<sup>6</sup> *Ibid*, h. 38.

<sup>7</sup> *Ibid*, h. 39.

<sup>8</sup> *Ibid.*

Dalam penelitian ini, konseling kelompok teknik *self-management* diberi simbol (X), sementara prokrastinasi akademik diberi simbol (Y). Jadi hubungan antara variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 3**  
**Hubungan Antar Variabel**

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

**Tabel 2**  
**Definisi Operasional Variabel**

| Variabel                                       | Definisi Operasional  | Indikator  | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|--|---|--|-----------|------------|------------|
| Variabel (X):<br>Teknik <i>self management</i> | Suatu kemampuan yang berkenaan dengan diri sendiri dan keterampilan individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. | a. <i>Self-monitoring</i><br>b. <i>Self-contracting</i><br>c. <i>Stimulus control</i><br>d. <i>Self-reward</i> | -         | -          | -          |

|   |  |   |  |   |          |
|---|--|---|--|---|----------|
| Variabel<br>(Y):<br>Prokrastina<br>si<br>Akademik | prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat | <i>a. Perceived time</i><br><i>b. Intention-action</i><br><i>c. Emotional distress</i><br><i>d. Perceived ability</i> | Angket prokrastinasi akademik sebanyak 30 item | a. Sangat tinggi<br>b. Tinggi<br>c. Sedang<br>d. Rendah<br>e. Sangat rendah | Interval |
|---|--|---|--|---|----------|

## E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>9</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 61 peserta didik dari kelas VIII B dan VIII C di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Berikut ini pengelompokannya :

---

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 80.

**Tabel 3**  
**Populasi Penelitian**

| No            | Kelas  | L  | P  | Jumlah |
|---------------|--------|----|----|--------|
| 1             | VIII B | 17 | 13 | 30     |
| 2             | VIII C | 19 | 12 | 31     |
| <b>Jumlah</b> |        |    |    | 61     |

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>10</sup> Sampel yang akan diteliti oleh peneliti yaitu 20 peserta didik yang dibagi dalam dua kelompok sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Sampel penelitian kelas eksperimen (Kelas B)**

| No | Nama  | Jenis kelamin |
|----|-------|---------------|
| 1  | A R A | L             |
| 2  | A S   | L             |
| 3  | D I F | P             |
| 4  | G L   | P             |
| 5  | M G S | L             |
| 6  | M N   | L             |
| 7  | N S   | P             |
| 8  | N J   | P             |
| 9  | P R   | P             |
| 10 | S A   | P             |

---

<sup>10</sup> *Ibid*, h. 81.

**Tabel 5**  
**Sampel penelitian kelas control (Kelas C)**

| No | Nama  | Jenis kelamin |
|----|-------|---------------|
| 1  | A F   | L             |
| 2  | A H   | L             |
| 3  | B A Z | P             |
| 4  | F N   | L             |
| 5  | I K S | P             |
| 6  | J S   | L             |
| 7  | R K   | L             |
| 8  | S O   | P             |
| 9  | V F I | P             |
| 10 | W M   | L             |

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan).<sup>11</sup> Kriteria yang dibutuhkan dalam menentukan sampel adalah peserta didik yang terindikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik yaitu dengan kriteria sebagai berikut :

1. *Perceived time* adalah bahwa peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir;
2. *Intention-action* adalah bahwa adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam tugas;
3. *Emotional distress* adalah bahwa adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi;

---

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 85.

4. *Perceived ability* adalah bahwa peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain.<sup>12</sup>

## F. Teknik Pengumpulan data

### 1. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Metode yang digunakan peneliti yaitu wawancara tidak terstruktur.<sup>13</sup> Dalam hal ini yang peneliti wawancarai yaitu guru bimbingan dan konseling SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung untuk memperoleh informasi mengenai peserta didik kelas VIII yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi.

### 2. Angket (Kuesioner)

Kuesioner atau angket merupakan alat pengumpulan data yang berisikan pertanyaan atau pernyataan mengenai suatu masalah yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tipe kuesioner dapat berupa pertanyaan/ Pernyataan tertutup atau terbuka, dan bentuknya dapat menggunakan kalimat positif atau negatif.<sup>14</sup>

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan maupun pernyataan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau

<sup>12</sup> Sia Tjundjing Edwin Andrianta Surijah, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness," Indonesia Psychological Jurnal Vol.22, No.4 (2015), h. 352.

<sup>13</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 123.

<sup>14</sup> Sugiyono, *Op.Cit.* h. 142.



sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>15</sup> Kuisioner ini disebar kepada peserta didik kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi saat sebelum diberikan *self-management* maupun setelah diberikan *self-management*.

**Tabel 6**  
**Skor Alternatif Jawaban**

| Jenis<br>Pertanyaan                    | Alternatif Jawaban |        |              |                     |
|--|--------------------|--------|--------------|---------------------|
|  | Sangat Sesuai      | Sesuai | Tidak Sesuai | Sangat Tidak Sesuai |
| Favorable<br>(pertanyaan<br>Positif)   | 4                  | 3      | 2            | 1                   |
| Unfavorable<br>(Pertanyaan<br>Negatif) | 1                  | 2      | 3            | 4                   |



Penilaian konseling kelompok teknik *self-management* dan prokrastinasi akademik peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyak pernyataan 30 item. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan positif
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan x jumlah pilihan
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian di klasifikasikan menjadi 3 kelas interval ; dan

---

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 93.

e. Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

$t$  = skor tertinggi ideal dalam skala

$r$  = skor terendah ideal dalam skala

$J_k$  = Jumlah kelas interval.<sup>16</sup>

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

a. Skor tertinggi :  $4 \times 30 = 120$

b. Skor terendah :  $1 \times 30 = 30$

c. Rentang :  $120 - 30 = 90$

d. Jarak interval :  $120 : 3 = 40$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria prokrastinasi akademik peserta didik adalah sebagai berikut :

**Tabel 7**  
**Kriteria Prokrastinasi Akademik**

| Interval | Kategori |
|----------|----------|
| 80- 120  | Tinggi   |
| 41- 79   | Sedang   |
| 0- 40    | Rendah   |

### 3. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap peneliti yaitu tentang konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi

<sup>16</sup> Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

akademik peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuesioner). Kisi-kisi prokrastinasi akademik yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator prokrastinasi akademik. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 8**  
**Kisi- kisi pengembangan instrumen penelitian**

| Variabel               | Indikator                 | Sub Indikator   | No Item       |             |
|------------------------|---------------------------|---|---------------|-------------|
|                        |                           |   | +             | -           |
| Prokrastinasi akademik | <i>Perceived time</i>     | a. Gagal menepati deadline<br>b. Suka menunda-nunda   | 6,19,22,23,24 | 1,3,5,7     |
|                        | <i>Intention action</i>   | a. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual<br>b. Kesulitan menyelesaikan sesuatu sesuai batas waktu | 10,17         | 14,25,26,27 |
|                        | <i>Emotional distress</i> | a. Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi<br>b. Merasa tenang karena waktu masih banyak              | 12,8          | 11,16,18,20 |
|                        | <i>Perceived ability</i>  | a. Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya<br>b. Merasa takut gagal  | 2,4,20        | 15,29,30    |

#### 4. Pengujian Instrumen Penelitian

##### 1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang akan diukur oleh peneliti. Pengujian validasi angket dalam peneltian ini menggunakan bantuan *SPSS statistics 17.0 for windows*.<sup>17</sup>

Butir item dikatakan valid jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ ,  $r_{hitung}$  dapat dilihat dari *corrected item total pearson correlation* sedangkan  $r_{tabel}$  dapat dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) =  $n-2$ .<sup>18</sup> Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 30, maka  $r_{tabel}$  dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan  $df=n-2$ , jadi  $df=30-2 = 28$ , maka  $r_{tabel} = 0,361$  Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

<sup>17</sup> Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014), h. 37

<sup>18</sup> Sujarwani, V. Wiratna, *SPSS untuk penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 199.

**Tabel 9**  
**Hasil Uji validitas**

| Nomor Angket | $r_{tabel}$ | $r_{hitung}$ | Keterangan |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| 1            | 0,361       | 0,510        | Valid      |
| 2            | 0,361       | 0,703        | Valid      |
| 3            | 0,361       | 0,653        | Valid      |
| 4            | 0,361       | 0,673        | Valid      |
| 5            | 0,361       | 0,716        | Valid      |
| 6            | 0,361       | 0,640        | Valid      |
| 7            | 0,361       | 0,697        | Valid      |
| 8            | 0,361       | 0,794        | Valid      |
| 9            | 0,361       | 0,684        | Valid      |
| 10           | 0,361       | 0,669        | Valid      |
| 11           | 0,361       | 0,772        | Valid      |
| 12           | 0,361       | 0,823        | Valid      |
| 13           | 0,361       | 0,651        | Valid      |
| 14           | 0,361       | 0,422        | Valid      |
| 15           | 0,361       | 0,827        | Valid      |
| 16           | 0,361       | 0,765        | Valid      |
| 17           | 0,361       | 0,680        | Valid      |
| 18           | 0,361       | 0,696        | Valid      |
| 19           | 0,361       | 0,681        | Valid      |
| 20           | 0,361       | 0,792        | Valid      |
| 21           | 0,361       | 0,699        | Valid      |
| 22           | 0,361       | 0,742        | Valid      |
| 23           | 0,361       | 0,609        | Valid      |
| 24           | 0,361       | 0,583        | Valid      |

|    |       |       |       |
|----|-------|-------|-------|
| 25 | 0,361 | 0,734 | Valid |
| 26 | 0,361 | 0,626 | Valid |
| 27 | 0,361 | 0,498 | Valid |
| 28 | 0,361 | 0,444 | Valid |
| 29 | 0,361 | 0,571 | Valid |
| 30 | 0,361 | 0,514 | Valid |

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 30 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas disebut juga tingkat ketetapan (konsistensi), yaitu kemampuan instrumen menyajikan data yang tetap meskipun digunakan dalam waktu berbeda. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama.<sup>19</sup> Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS statistics 17.0 for windows*.

**Tabel 10**  
**Uji Reabilitas**  
**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .962             | 30         |

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,962 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reliabel.

---

<sup>19</sup>Sugiyono, *Op.Cit.* h. 123.



### 3. Langkah- Langkah Penelitian

#### 1. Tahap pertama *pre-test*

Sebelum melaksanakan tindakan, peserta didik kelas eksperimen dan kelas kontrol diberikan *pre-test* yaitu berupa angket prokrastinasi akademik, *pre-test* ini dilakukan untuk mengukur prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan.

#### 2. Tahap kedua *treatment*

Setelah kedua kelompok diberikan *pre-test* dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment*. *Treatment* dikelas eksperimen menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Sedangkan dalam kelas kontrol menggunakan teknik *self-instruction*. Dalam penelitian ini perlakuan dilakukan sebanyak 14 kali yaitu 7 kali pada kelas eksperimen dan 7 kali pada kelas kontrol. Masing-masing perlakuan dilaksanakan dalam waktu 1x45 menit.

#### 3. Tahap ketiga *post-test*

Langkah ketiga sekaligus langkah terakhir adalah dengan memberikan *post-test* pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Bentuk *post-test* sama seperti yang dahulu diberikan pada *pre-test* yaitu angket prokrastinasi akademik. Hasilnya berupa data akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan akibat dari pemberian perlakuan.

### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu,

setelah data terkumpul harus segera melakukan analisis, karena apabila data tersebut tidak dianalisis, data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Statistic yang digunakan adalah statistic non parametric. Statistic non parametric tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi, misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi normal dan  $n < 30$ . Teknik analisis yang digunakan adalah dengan uji jenjang bertanda *wilcoxon*. Uji jenjang bertanda *wilcoxon* merupakan penyempurnaan dari uji tanda yang dapat diterapkan jika peneliti ingin menetapkan dua kondisi yang berlainan. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah melihat perubahan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah di beri perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Analisis ini menggunakan bantuan program *SPSS for release 17*.

Untuk mencari uji  $Z$  hitung :

$$Z = \frac{T = \left[ \frac{1}{4 N (N - 1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{26 N (N - 1) (2N - 1)}}}$$

Keterangan :

$Z$  : Uji *Wilxocon* (tabel)

$T$  : Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai pretest dan posttest

$N$  : Jumlah data sampel

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dianalisis data dalam pembahasan tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

##### 1. Data Deskripsi *Pretest*

###### a. Hasil *Pretest* prokrastinasi akademik

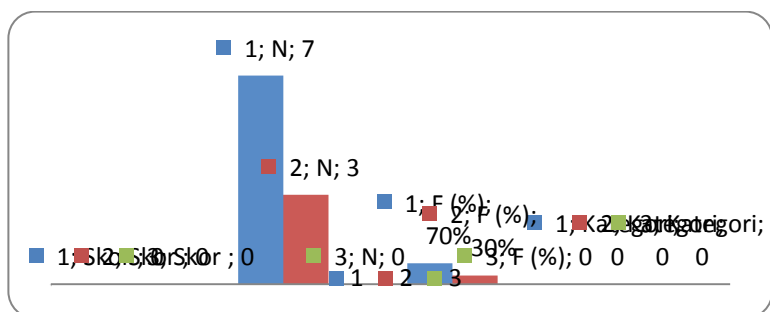
Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* prokrastinasi akademik pada kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 11**  
**Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen**

| No     | Skor   | N  | F (%) | Kategori |
|--------|--------|----|-------|----------|
| 1      | 80-120 | 7  | 70%   | Tinggi   |
| 2      | 41-79  | 3  | 30%   | Sedang   |
| 3      | 0-40   | 0  | 0     | Rendah   |
| Jumlah |        | 10 | 100   |          |

Berdasarkan data di atas diperoleh secara keseluruhan sebanyak 7 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* prokrastinasi akademik dalam

kategori tinggi, dan 3 peserta didik dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



**Gambar 4**  
**Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen**

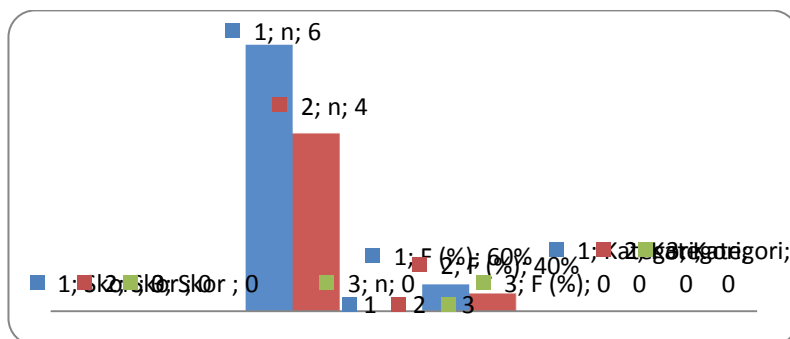
**b. Hasil *Pretest* prokrastinasi akademik Kelas Kontrol**

Hasil *pretest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 12**  
**Hasil *Pretest* Kelas Kontrol**

| No     | Skor   | N  | F (%) | Kategori |
|--------|--------|----|-------|----------|
| 1      | 80-120 | 6  | 60%   | Tinggi   |
| 2      | 41-79  | 4  | 40%   | Sedang   |
| 3      | 0-40   | 0  | 0     | Rendah   |
| Jumlah |        | 10 | 100   |          |

Berdasarkan data di atas diperoleh secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *pretest* prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan sebanyak 4 peserta didik memiliki hasil *pretest* prokrastinasi akademik sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



**Gambar 5**  
**Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol**

## 2. Pelaksanaan Kegiatan Layanan konseling Kelompok Teknik *self management*

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 08 November 2018 sampai 3 Desember 2018. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

**Tabel 13**  
**Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

| No | Hari/ Tanggal            | Kegiatan Yang Dilaksanakan  |
|----|--------------------------|---|
| 1  | Kamis, 08 November 2018  | Bertemu dengan guru dan kepala sekolah untuk mendiskusikan jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> (kelas eksperimen) dan teknik <i>self instruction</i> (kelas kontrol) dan dilanjutkan dengan <i>pretest</i> |
| 2  | Senin, 12 November 2018  | Pertemuan pertama kelas eksperimen dan kelas kontrol  |
| 3  | Selasa, 13 November 2018 | Pertemuan kedua kelas eksperimen dan kelas kontrol  |

|   |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| 4 | Senin, 19 November 2018  | Pertemuan ketiga kelas eksperimen dan kelas kontrol  |
| 5 | Selasa, 20 November 2018 | Pertemuan keempat kelas eksperimen dan kelas kontrol |
| 6 | Senin, 26 November 2018  | Pertemuan kelima kelas eksperimen dan kelas kontrol  |
| 7 | Senin, 3 Desember 2018   | <i>Posttest</i> kelas eksperimen dan kelas control   |

Berdasarkan tabel 4.3 sebelum diberikan layanan dilakukan tes awal (*Pretest*) dilakukan pada hari Senin, 8 November 2018 di kelas eksperimen dan kelas kontrol untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan menyebarkan angket prokrastinasi akademik, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu teknik *self management* di kelas eksperimen dan teknik *self instruction* di kelas kontrol. Perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan, kemudian setelah diberikan layanan dilakukan tes akhir (*posttest*) dilaksanakan pada hari Senin, 3 Desember 2018 di kelas eksperimen dan kelas kontrol untuk mengevaluasi hasil pemberian layanan tersebut.

Adapun hasil pelaksanaan konseling kelompok berdasarkan prosedur dan langkah- langkah pelaksanaan layanan konseling kelompok sebagai berikut:

#### a) Pelaksanaan Kelas Eksperimen

##### 1. Pertemuan ke-1

Hari, tanggal : Senin, 12 November 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Materi layanan : Kepribadian

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pelaksanaan konseling kelompok memiliki beberapa tahap yaitu dimulai dari pembukaan, pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok, dilanjutkan dengan do'a agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, kemudian pemimpin kelompok memulai perkenalan kepada peserta didik menggunakan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, sehingga tercipta dinamika kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan tentang pengertian, tujuan, azas-azas konseling kelompok dan cara pelaksanaan kegiatan, kemudian menentukan waktu yang disepakati untuk setiap kali pertemuan yaitu 45 menit. Pada tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dan kegiatan yang akan ditempuh dan mempersiapkan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan inti konseling kelompok dengan teknik *self-management* tahap *self-monitoring*, Pada pertemuan pertama ini, pemimpin kelompok tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai kegiatan konseling kelompok. pemimpin kelompok menjelaskan topik bahasan yaitu “kepribadian”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk selalu bersikap sopan santun.



Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

## 2. Pertemuan ke-2

Hari, tanggal : Selasa, 13 November 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Materi layanan : Kepribadian

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pada pertemuan kedua ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* tahap *self-monitoring* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan kedua ini pemimpin kelompok menjelaskan kembali materi “kepribadian”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berkepribadian yang baik, selanjutnya pemimpin kelompok membagikan lembar kerja *self-monitoring* dan menjelaskan tujuan dari lembar kerja tersebut kepada anggota kelompok, kemudian anggota kelompok menyeleksi perilaku yang ingin diubah melalui lembar kerja *self-monitoring*.

Pemimpin kelompok berdiskusi bersama anggota kelompok menyusun tujuan untuk target yang diharapkan (menurunkan perilaku prokrastinasi akademik) dan menghindari hambatan-hambatannya. Pada sesi ini juga pemimpin kelompok

mengamati respon atau perilaku anggota kelompok, dan mengevaluasi pengelolaan *self-monitoring*.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

### 3. Pertemuan ke-3

Hari, tanggal : Senin, 19 November 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Materi layanan : Disiplin/ Kedisiplinan

Tempat layanan : Ruang kelas

Pada pertemuan ketiga ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tahap *self- contracting* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan kedua ini pemimpin kelompok memberikan materi “Disiplin/ Kedisiplinan”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk belajar disiplin.

Pada teknik *self contracting* ini anggota kelompok membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubahnya melalui lembar *self contracting* (surat pernyataan). Anggota kelompok mengisi pernyataan kontrak diri untuk

menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Anggota kelompok mencatat pihak-pihak yang akan diajak bekerjasama dengan teman maupun keluarga dalam membantu program *self management* nya terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok membuat peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

#### 4. Pertemuan ke-4

Hari, tanggal : Selasa, 20 November 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Materi layanan : Tanggung Jawab

Tempat layanan : Ruang kelas

Pada pertemuan keempat ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tahap *stimulus control* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan ke empat ini pemimpin kelompok memberikan materi “tanggung Jawab”. Pemimpin kelompok mengajak anggotanya

untuk belajar bertanggung jawab terhadap atas dirinya sendiri sebagai seorang pelajar.

Pada sesi ini pemimpin kelompok juga mengajak anggota kelompok memilih perilaku, pikiran, perasaan yang ingin ditinggalkan atau dikurangi untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui stimulus control. Pemimpin kelompok mengarahkan anggotanya untuk menemukan rangsangan atau stimulus yang mempertinggi reaksi untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui *stimulus-control*.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

#### 5. Pertemuan ke-5

Hari, tanggal : Senin, 26 November 2018

Waktu : 09.00- 09.45 WIB

Materi layanan : Percaya diri

Tempat layanan : Ruang kelas

Pada pertemuan kelima ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tahap *self- reward* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan

mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan keempat ini pemimpin kelompok memberikan materi “Percaya diri”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompoknya untuk selalu percaya diri ketika proses belajar mengajar dilaksanakan, tidak malu atau ragu lagi untuk menjawab soal didepan kelas.

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok menjelaskan tahapan *self reward* yang digunakan untuk membantu anggota kelompoknya mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Tujuan dari *self reward* ini untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan, setelah dijelaskan tentang *self reward*, anggota kelompok menulis *reward* yang akan diberikan untuk mengubah perilakunya, pengaturan waktu pemberian dilakukan sesudah tingkah laku dilaksanakan.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

## **b). Pelaksanaan Kelas Kontrol**

### **1. Pertemuan ke-1**

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| Hari, tanggal  | : Senin, 12 November 2018 |
| Waktu          | : 11.00- 11.45 WIB        |
| Materi layanan | : Kepribadian             |
| Tempat layanan | : Ruang Kelas             |

Pelaksanaan konseling kelompok memiliki beberapa tahap yaitu dimulai dari pembukaan, pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok, dilanjutkan dengan do'a agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, kemudian pemimpin kelompok memulai pengenalan kepada peserta didik menggunakan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, sehingga tercipta dinamika kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan tentang pengertian, tujuan, azas-azas konseling kelompok dan cara pelaksanaan kegiatan, kemudian menentukan waktu yang disepakati untuk setiap kali pertemuan yaitu 45 menit. Pada tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dan kegiatan yang akan ditempuh dan mempersiapkan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan inti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, pada pertemuan pertama ini, pemimpin kelompok tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan topik bahasan yaitu “kepribadian”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk selalu berkepribadian yang baik.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan

makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

## 2. Pertemuan ke-2

Hari, tanggal : Selasa, 13 November 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Materi layanan : Kepribadian

Tempat layanan : ruang kelas

Pada pertemuan kedua ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan kedua ini pemimpin kelompok menjelaskan kembali materi “kepribadian”, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk selalu berkepribadian yang baik didalam kehidupan. Pada sesi ini juga pemimpin kelompok mengharapkan konseli untuk lebih memahami pikiran, perasaan, perbuatan, dan tingkah laku yang ingin diubah dan mendiskusikannya secara bersama dengan anggota kelompok.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.



### 3. Pertemuan ke-3

Hari, tanggal : Senin, 19 November 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Materi layanan : Disiplin

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pada pertemuan ketiga ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan ketiga ini pemimpin kelompok memberikan materi “disiplin”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan kedisiplinan dalam kehidupan.

Pada teknik *self-instruction* pemimpin kelompok berdiskusi dengan anggota kelompok membuat perencanaan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubah dan meyakini terget yang diinginkan. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok membuat peraturan untuk dirinya dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik selama menjalani proses *self-instruction*.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

#### 4. Pertemuan ke-4

Hari, tanggal : Selasa, 20 November 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Materi layanan : Tanggung jawab

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pada pertemuan keempat ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan keempat ini pemimpin kelompok memberikan materi “tanggung jawab”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri sebagai seorang pelajar.

Pada sesi ini pemimpin kelompok menjadi model dengan memverbalisasikan dan memberikan instruksi kepada anggota kelompok untuk mengubah perilaku yang diharapkan, kemudian anggota kelompok mencobanya secara berulang yang dicontohkan oleh pemimpin kelompok, selanjutnya anggota kelompok diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri memilih perilaku, pikiran, perasaan yang ingin ditinggalkan atau dikurangi untuk meningkatkan etika pergaulan.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

### 5. Pertemuan ke-5

Hari, tanggal : Senin, 26 November 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Materi layanan : Percaya diri

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pada pertemuan kelima ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dilakukan seperti dipertemuan sebelumnya, penulis sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Dipertemuan kelima ini pemimpin kelompok memberikan materi “percaya diri”. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk selalu percaya diri didalam proses belajar. Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk memperkuat perilaku yang diharapkan.

Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, kemudian menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan dan menanyakan kesan selama mengikuti kegiatan, selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

### 3. Data Deskripsi *Posttest*

#### a. Kelas Eksperimen

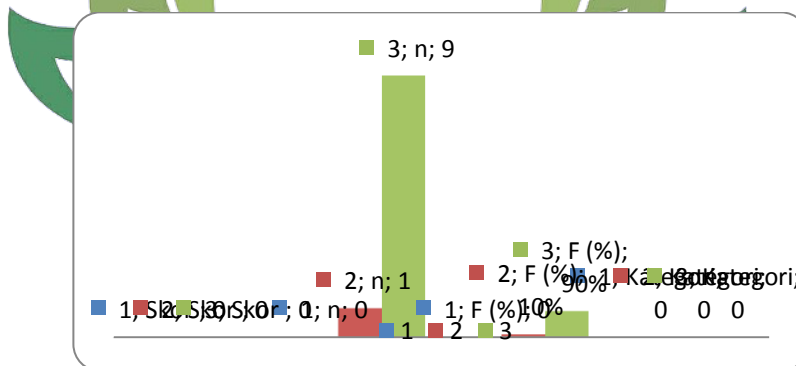
Untuk melihat pengaruh pada peserta didik terkait dengan teknik *self management* yang diberikan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 14**  
**Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen**

| No            | Skor   | N         | F (%)       | Kategori |
|---------------|--------|-----------|-------------|----------|
| 1             | 80-120 | 0         | 0           | Tinggi   |
| 2             | 41-79  | 1         | 10%         | Sedang   |
| 3             | 0-40   | 9         | 90%         | Rendah   |
| <b>Jumlah</b> |        | <b>10</b> | <b>100%</b> |          |

Secara keseluruhan sebanyak 9 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* prokrastinasi akademik rendah dan 1 peserta didik memiliki hasil *posttest* prokrastinasi akademik sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



**Gambar 6**  
**Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen**

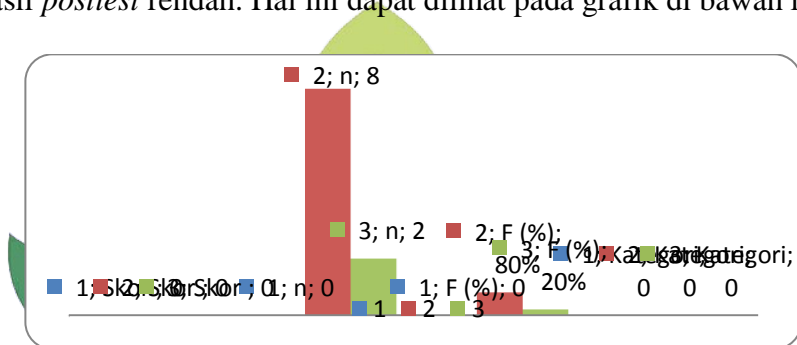
#### **b. Kelas Kontrol**

Untuk mengetahui pengaruh hasil skor prokrastinasi akademik terhadap peserta didik setelah diberi perlakuan maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 15**  
**Hasil *Posttest* Kelas Kontrol**

| No            | Skor   | N         | F (%)      | Kategori |
|---------------|--------|-----------|------------|----------|
| 1             | 80-120 | 0         | 0          | Tinggi   |
| 2             | 41-79  | 8         | 80%        | Sedang   |
| 3             | 0-40   | 2         | 20%        | Rendah   |
| <b>Jumlah</b> |        | <b>10</b> | <b>100</b> |          |

Berdasarkan data di atas secara keseluruhan sebanyak 8 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* prokrastinasi akademik sedang 2 peserta didik memiliki hasil *posttest* rendah. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini



**Gambar 7**  
**Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol**

#### 4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.<sup>1</sup> Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatmeant* berupa teknik *self management* untuk kelas eksperimen dan 10 sampel

<sup>1</sup> Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

untuk kelas kontrol diberikan *treatment* teknik *self intruction*. Sebelum diberikan teknik *self management*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengaruh prokrastinasi akademik peserta didik. Kemudian setelah diberikan teknik *self management* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat pengaruh prokrastinasi akademiknya.

#### a. Analisis perhitungan kelas eksperiment

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji wilcoxon:

**Tabel 16**  
**Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen**  
**Ranks**

|   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| posttesteksperimen –<br>pretesteksperimen | Negative Ranks | 10 <sup>a</sup> | 5.50      | 55.00        |
|   | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|   | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|   | Total          | 10              |           |              |

Negatif rank (selisih negatif) n 10, nilai 10 menunjukan ada penurunan dari nilai *pretest* ke *posttest*, dengan mend rank (rata-rata peningkatan) 5.50, sedangkan jumlah sum of rank (ranking positif) sebesar 55.00, Positif rank (Selisih positif) n 0, nilai 0 yang artinya peserta didik tidak mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke

*posttests*, ties (kesamaan nilai) *pretest* dan *posttest* n 0 sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persis.

### Test Statistics<sup>b</sup>

|                        | posttesteksperimen –<br>pretesteksperimen |
|------------------------|---|
| Z                      | -2.805 <sup>a</sup>                       |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .005                                      |

Berdasarkan tabel test statistics dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu -2.805 dan signifikannya diperoleh sebesar 0.005 yang menunjukan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai signifikan  $< 0.05$

### Statistics

|                | Pretesteksperimen  | Posttesteksperimen |
|----------------|--------------------|--------------------|
| N Valid        | 10                 | 10                 |
| Missing        | 0                  | 0                  |
| Mean           | 78.0000            | 37.7000            |
| Median         | 83.0000            | 35.5000            |
| Mode           | 43.00 <sup>a</sup> | 30.00 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation | 17.47379           | 10.39284           |
| Minimum        | 43.00              | 30.00              |
| Maximum        | 99.00              | 66.00              |
| Sum            | 780.00             | 377.00             |



Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest eksperimen* : 78,00 (termasuk kategori tinggi)

*Mean posttest eksperimen* : 37,7 (termasuk kategori rendah)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel hitung :

Jika  $z$  hitung  $< z$  tabel maka  $H_0$  diterima

Jika  $z$  hitung  $> z$  tabel maka  $H_0$  ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  dari 0,05 maka  $H_0$  diterima

Probabilitas  $<$  dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel :

1.  $z$  hitung = -2,805 (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)

2.  $z$  tabel =  $\pm 1,96$

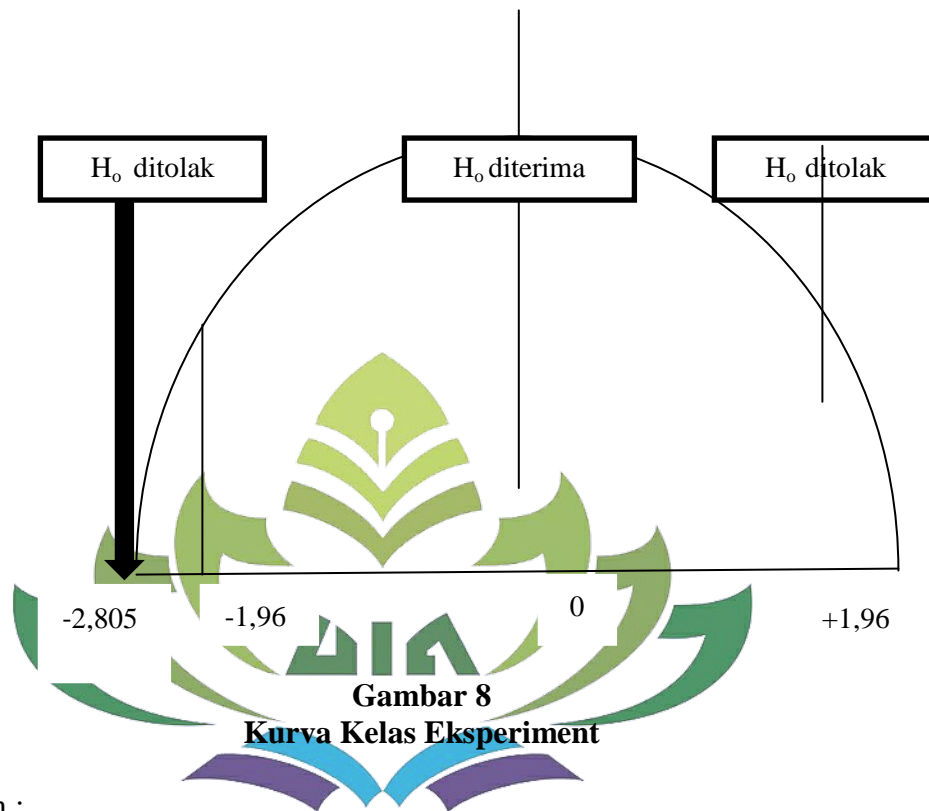
untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai  $z$  tabel adalah  $\pm 1,96$ .

Cara mencari  $z$  tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

$$2) 0.5 - 0,025 = 0,475$$

$$3) 0,475 = 1,96 \text{ (lihat pada tabel)}$$



Keputusan :

Karena Z hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian teknik *self management* dapat berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti teknik *self management* dapat berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan dari perhitungan Z hitung didapat nilai Z adalah  $-2,805$  (tanda  $-$  tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari Z tabel yaitu  $1,96$ .

**b. Analisis perhitungan kelas kontrol**

**Tabel 17**  
**Uji Wilcoxon Kelas Kontrol**

| Ranks            |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| PosttesKontrol – | Negative Ranks | 10 <sup>a</sup> | 5.50      | 55.00        |
| PretesKontrol    | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                  | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                  | Total          | 10              |           |              |

Negatif rank (selisih negatif) n 10, nilai 10 menunjukkan ada penurunan dari nilai *pretest* ke *posttest*, dengan mend rank (rata-rata peningkatan) 5.50, sedangkan jumlah sum of rank (ranking positif) sebesar 55.00, positif rank (Selisih positif) n 0, nilai 0 yang artinya peserta didik tidak mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke *posttest*, ties (kesamaan nilai) *pretest* dan *posttest* n 0 sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persis.

**Test Statistics<sup>b</sup>**

|                        | PosttesKontrol - PretesKontrol |
|------------------------|--------------------------------|
| Z                      | -2.807 <sup>a</sup>            |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .005                           |

Berdasarkan tabel test statistics dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu -2.807 dan signifikannya diperoleh sebesar 0.005 yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai signifikan  $< 0.05$ .

### Statistics

|                | Pretestkontrol | Posttestkontrol    |
|----------------|----------------|--------------------|
| N Valid        | 10             | 10                 |
| Missing        | 0              | 0                  |
| Mean           | 81.5000        | 50.3000            |
| Median         | 83.0000        | 49.0000            |
| Mode           | 83.00          | 38.00 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation | 10.94684       | 10.01166           |
| Minimum        | 63.00          | 38.00              |
| Maximum        | 97.00          | 66.00              |
| Sum            | 815.00         | 503.00             |

Dari data kelas kontrol dapat diketahui bahwa ada penurunan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan teknik *self management*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest kontrol* : 81,50 (termasuk kategori rendah)

*Mean posttest kontrol*: 50,30 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima

Jika  $z_{hitung} > z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  dari 0,05 maka  $H_0$  diterima

Probabilitas  $<$  dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel :

1.  $z_{hitung} = -2,807$  (lihat pada *output*)

2.  $z_{tabel} = \pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai  $z$

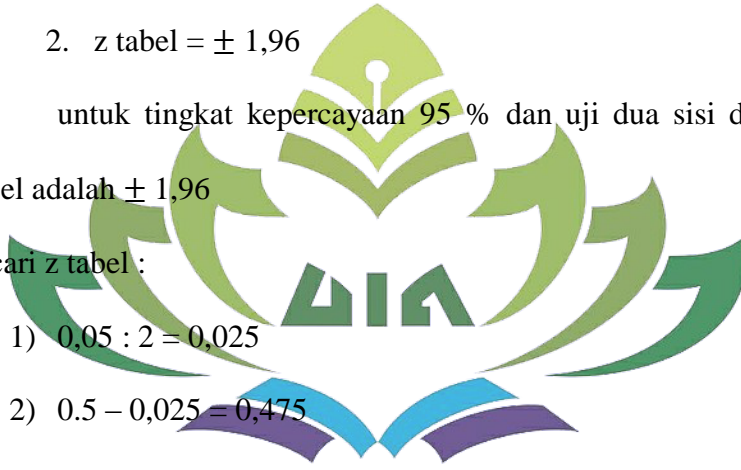
tabel adalah  $\pm 1,96$

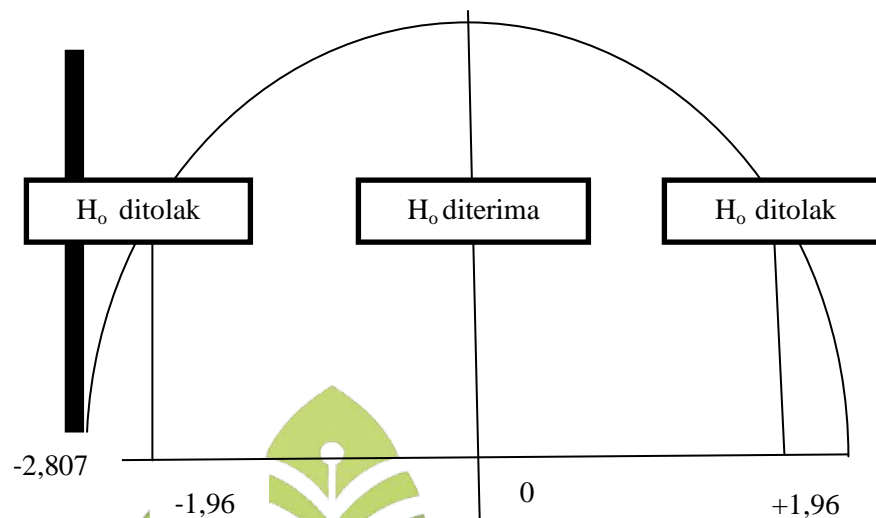
Cara mencari  $z$  tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

2)  $0,5 - 0,025 = 0,475$

3)  $0,475 = 1,96$  (lihat pada tabel )





**Gambar 9**  
**Kurva Kelas Kontrol**

Keputusan :

Karena Z hitung terletak di daerah  $H_0$  maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian teknik *self instruction* berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Sedangkan dari perhitungan Z hitung di dapat nilai Z adalah  $-2,807$  (tanda negatif hanya menunjukkan arah) lebih besar dari Z tabel yaitu 1,96.

### c. Analisis kelas eksperimen dan kelas kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua tersebut sama-sama menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Tetapi jika dilihat dari

pengaruhnya maka teknik *self management* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih berpengaruh bila dibandingkan pada kelas kontrol.

**Tabel 18**  
**Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol**

**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| pretesteksperimen  | 10 | 43.00   | 99.00   | 78.0000 | 17.47379       |
| posttesteksperimen | 10 | 30.00   | 66.00   | 37.7000 | 10.39284       |
| Valid N (listwise) | 10 |         |         |         |                |



**Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| pretestkontrol     | 10 | 63.00   | 97.00   | 81.5000 | 10.94684       |
| posttestkontrol    | 10 | 38.00   | 66.00   | 50.3000 | 10.01166       |
| Valid N (listwise) | 10 |         |         |         |                |

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih kecil dari pada kelas kontrol yaitu  $30 < 38$ . Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen juga lebih kecil dibanding kelas kontrol yaitu  $37,70 < 50,30$ . Hal ini menunjukkan teknik *self management* lebih berpengaruh dibandingkan teknik yang digunakan pada kelas kontrol.



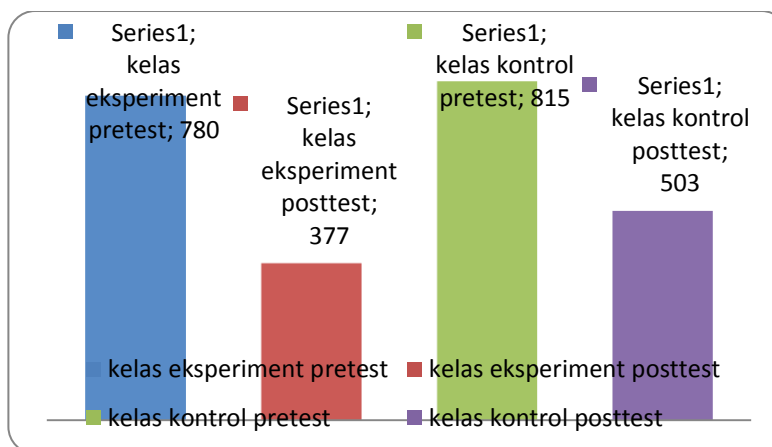
**Tabel 19**  
**Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol**

| No   | Kelas Eksperimen |         |           | Kelas Kontrol |          |           |
|------|------------------|---------|-----------|---------------|----------|-----------|
|      | Pretest          | Posttes | Gain Skor | Pretest       | Posstest | Gain Skor |
| 1    | 90               | 31      | 59        | 83            | 64       | 19        |
| 2    | 80               | 38      | 42        | 88            | 46       | 42        |
| 3    | 43               | 30      | 13        | 77            | 57       | 20        |
| 4    | 86               | 66      | 20        | 63            | 40       | 23        |
| 5    | 55               | 33      | 22        | 86            | 52       | 34        |
| 6    | 70               | 37      | 33        | 83            | 42       | 41        |
| 7    | 92               | 39      | 53        | 97            | 43       | 54        |
| 8    | 87               | 32      | 55        | 66            | 38       | 28        |
| 9    | 99               | 35      | 64        | 78            | 55       | 23        |
| 10   | 78               | 36      | 42        | 94            | 66       | 28        |
| Skor | 780              | 377     | 403       | 815           | 503      | 312       |
| Mean | 78               | 37,7    | 40,3      | 81,5          | 50,3     | 31,2      |

| No     | Kategori | Kelas Eksperimen |       |          |       | Kelas Kontrol |       |          |       |
|--------|----------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|----------|-------|
|        |          | Pretest          |       | Posttest |       | Pretest       |       | Posttest |       |
|        |          | n                | F (%) | n        | F (%) | N             | F (%) | N        | F (%) |
| 1      | Tinggi   | 7                | 70    | 0        | 0     | 6             | 60    | 0        | 0     |
| 2      | Sedang   | 3                | 30    | 1        | 10    | 4             | 40    | 8        | 80    |
| 3      | Rendah   | 0                | 0     | 9        | 90    | 0             | 0     | 2        | 20    |
| JUMLAH |          | 10               | 100   | 10       | 100   | 10            | 100   | 10       | 100   |

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/*mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 780 atau rata-rata/*mean* 78,0 dan skor pada *posttest* 377 atau nilai rata-rata/*mean* 37,7 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 815 atau nilai rata-rata/*mean* 81,5 dan skor *posttest* atau 503 dengan nilai rata-rata/*mean* 50,3. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas

eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol ( $377 < 503$  atau  $37,7 < 50,3$ ) dengan selisih skor sebanyak 126. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Berikut grafik penurunan prokrastinasi akademik



**Gambar 10**  
**Grafik Penurunan Prokrastinasi Akademik**

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar  $377 \leq 503$  atau nilai rata-rata/*mean*  $37,7 \leq 50,3$  sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Selain itu ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang signifikan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada *pretest* 780 dengan rata-rata/*mean* 78 dan skor *posttest* 377 dengan rata-rata/*mean* 37,7 dan tingkat presentasi penurunan dalam kategori rendah

pada kelas eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol yaitu  $90\% > 20\%$  sehingga dinyatakan signifikan mengalami penurunan.

Hal ini juga didukung dari penelitian Erlangga dengan judul efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung dengan hasil yang diperoleh pada saat *pretest* sebesar 72,0 dan pada saat *posttest* menjadi 46,8 dan juga pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gelar Surya Adiguna, Elisabet Cristiana, dengan judul penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, Muhammad Mansyur Thalib dan Munifah dengan judul penelitian upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* (studi kasus di kelas XI SMA N 2 Palu). Dari ketiga penelitian tersebut diketahui bahwa hasil dari penelitian tersebut ialah mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik *self management*. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik, kita harus memiliki manajemen diri yang baik, dan harus bisa memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin, agar waktu tersebut tidak terbuang sia-sia. Secara umum terdapat faktor-faktor yang

mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu factor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu faktor- faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi Kondisi fisik individu, Kondisi psikologis individu. Kemudian faktor eksternal, yaitu faktor- faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi Gaya pengasuhan orang tua, Kondisi lingkungan. Disamping itu faktor- faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain Masalah pengelolaan waktu, Penetapan prioritas, Karakteristik tugas, Karakter individu. Allah SWT berfirman dalam Qs. Ali imran ayat 104 yang berbunyi :



وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ<sup>٢</sup>

*Artinya : Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung.*

Dari ayat diatas dapat dikatakan bahwa kita sebagai manusia diperintahkan untuk senantiasa menyeru dalam kebaikan dan menghindarkan diri dari keburukan. Begitu pula dalam hal belajar, sebagai seorang pelajar sudah menjadi sebuah kewajiban untuk selalu menjalankan tugas sebaik mungkin dan semaksimal mungkin. Memanfaatkan waktu yang ada, agar tidak terbuang dengan sia- sia.

---

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: CV Diponegoro, 2005).

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen diberikan *treatment* atau perlakuan dengan menggunakan teknik *self management* dan kelas kontrol diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*. Dalam setiap pertemuan dalam kelas eksperimen diberikan teknik *self management* sesuai dengan topik yang akan dibahas.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan kepada kelas eksperimen dalam 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Topik permasalahan berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik. Sesi layanan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Angket prokrastinasi akademik diberikan kedua kelas, baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembandingan kedua kelompok.

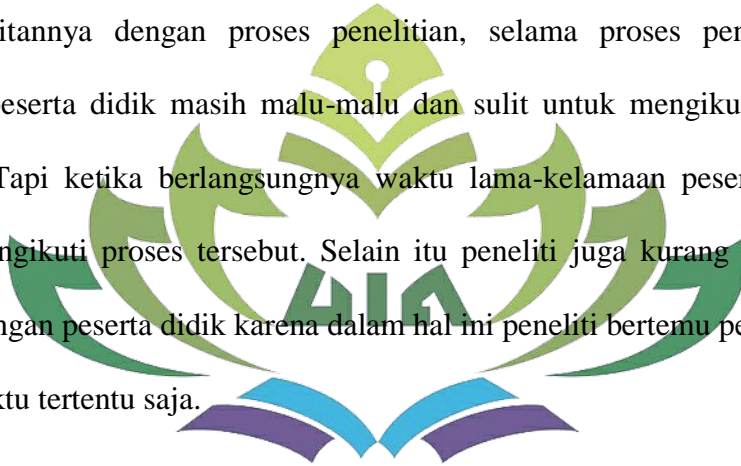
Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami penurunan tetapi kelas eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibanding kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket prokrastinasi akademik memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai rendah dapat dikatakan bahwa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang baik (rendah). Karena belum tentu apa yang mereka isi sesuai dengan dirinya. Dan dirasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tapi ketika berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut. Selain itu peneliti juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini peneliti bertemu peserta didik hanya dalam waktu tertentu saja.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* tersebut berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, dan dapat dibuktikan sebagai berikut:

Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor 780 dengan rata-rata skor 78. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya penurunan prokrastinasi akademik yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 377 dengan rata-rata/*mean* 37,7.

Pada kelas kontrol pun mengalami penurunan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapat dengan skor 815 dengan rata-rata/*mean* 81,5. Mengalami penurunan setelah diberikan teknik *self intruction* dengan nilai *posttest* skor yaitu 503 dengan rata-rata/*mean* 50,3.



Hasil uji *wilcoxon* dengan menggunakan program *SPSS versi 17* didapatkan *Z* hitung pada kelas eksperimen yaitu 2,805 dan *z* hitung pada kelas kontrol yaitu 2,807. Hal ini dapat dikatakan bahwa *z* hitung pada kelas eksperimen lebih kecil dari *z* hitung kelas kontrol ( $2,805 < 2,807$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *self management* berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh penelitian dengan melihat hasil *posttest* dan dapat dilihat dari tingkah laku peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar.

## B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung adalah:

1. Kepada peserta didik
  - a. Peserta didik hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai pengalaman keterampilan belajar yang berguna untuk pribadi yang lebih baik.
  - b. Peserta didik diharapkan mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan teman disekitarnya agar tidak ada teman yang merasa dijauhi.

- c. Peserta didik tidak perlu takut dalam mengemukakan pendapat, karena jika kita menyampaikan dengan baik, maka percayalah bahwa orang lain akan mau menerima kita.

## 2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru pembimbing diharapkan dapat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan lain teknik dalam konseling kelompok untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada khususnya, serta untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pelaksanaan konseling kelompok hendaknya dilakukan setelah adanya prosedur berkenaan antara peneliti dan peserta didik, hal ini untuk menghindari dari ketidak efektifan dalam pelaksanaan.
- b. Sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok, peneliti hendaknya memberikan pemahaman individu non test melalui angket untuk melihat data keadaan peserta didik dalam belajar.
- c. Peneliti hendaknya dapat membuat perjanjian waktu dan peraturan pada peserta didik untuk melakukan konseling kelompok.
- d. Peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan layanan pendekatan dan teknik sama tetapi dengan masalah yang berbeda serta subjek yang berbeda pula.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Muh. Mansyur Thalib, Munifah. *Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management. Jurnal Konseling & Psikoedukasi*, Vol. 1, No. 2, 2016.
- Amla Salleh, Zuria Mahmud, Salleh Amat. *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*. Kuala Lumpur Malaysia: WATAN SBN.BHD, 2006.
- Amti, Prayitno Erman. *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008.
- Annisa. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Edwin Andrianta Surijah, Sia Tjundjing. *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiouness*, no. Vol 22 No 4, 2015.
- Erlangga. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung*, 2017.
- Furlonger, Brett, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca, Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, et al. *Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive-Behavioural Self-Management Counselling Intervention Intervention*. Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 2017.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2014.
- Gunarsa, D Singgih. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Libri, 2014.
- Husni Abdillah dan Diana Rahmasari. *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa.*, Vol 11, No 2 ,2010.

- Irvan Sebastian. *Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik*, Vol 02, No 1, 2013.
- M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- M. N. Ghuftron. *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta, 2003.
- Makmun, Khairani. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Aswaja, 2013.
- M Nur Ghuftron, Rini Risnawati. *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011.
- Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal Konseli BK Tarbiyah UIN RIL Vol 03, no. 1 2016.
- Muhammad Johan Nasrul. *Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilihan Jenis Kelamin Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, UIN Sunan Kalijaga, no. Vol 3, No 4.
- Nela Regar Ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto. *Prokrastinasi Akademik Dan Self- Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Surabaya, 2010.
- Novalia, Muhammad Syazali. *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2014.
- Nursalim, Mochammad. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2014.
- RI, Departemen Agama. *Al-Quran Dan Terjemahannya*. Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005.
- Senécal, Caroline, Richard Koestner, and Robert J. Vallerand. *Self-Regulation and Academic Procrastination*. Journal of Social Psychology 135, no. 5, 1995.
- Shu- Shen Shih. *Factor Related to Taiwanese Adolescents' Academic Procrastination, Time Management, and Perfectionism*, no. Vol 2, No 1, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta,

2014.

Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

Widoyoko, Eko Putro. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Wilujeng Dwi Wahyuni. *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Negeri 20 Surabaya*, Vol 4, No 5, 2014.

